

식품 집중 탐구

더덕

▶ 더덕 요리

식탁 위 가득한 향과 맛

산삼도 부럽지 않는 '가을 보약'

99세까지 88하게

5대 삼 중 '沙蔘'... 약효 빼어난 자양강장제

폐 활력 주고 가래 삭혀 기관지에 특히 좋아

더덕은 효능이 인삼과 비슷해 '사삼(沙蔘)'이라고도 한다. 뿌리에 흙이 많아 마치 두꺼비 잔등처럼 더덕더덕한 모양을 띠고 있다고 해서 더덕으로 불렸다고 전해진다.

것도 있다. 이 더덕이 함유하고 있는 즙은 '시시한 산삼과도 바꾸지 않는다'는 말이 있을 정도로 약효가 빼어나다고 전해진다. 또 고산지대에서 자란 야생더덕은 약성(藥性)이 강하기 때문에 심마니들이 즐겨찾는 약초이기도 했다. 이 때문에 더덕은 인삼(人蔘), 현삼(玄參), 만삼(蔓蔘), 고삼(苦蔘)과 함께 '사삼(沙蔘)'으로 불리며 약효가 빼어난 5대 삼으로 분류됐다. 더덕은 보통 봄에 먹는 게 좋다고 알려져 있

나 가을에 먹어야 좋은 가을 제철 음식이다. 더덕은 사포닌과 이눌린 성분을 다량 함유하고 있어 예나 지금이나 한약재로 널리 쓰이고 있다. 특히 더덕은 기관지의 보약으로 통한다. 폐에 활력을 주고 기관지 활동을 촉진하기 때문에 가래를 해소하는 등 진해, 거담 작용에 특효가 있다. 또 기침이 나오거나 목이 걸겁하고 아플 때 먹으면 증상을 완화시켜주고 편도선이나

기관지, 염증(인후염)도 다스린다. 이 때문에 더덕은 전식, 편도선염, 임파선염, 종기 등 주로 기관지 관련 질환을 다스리는 약재로 사용된다. 특히 출산 후 젖을 잘 뭉개 하는 등 임산부에게도 좋은 음식으로 알려져 있다. 더덕에 함유돼 있는 사포닌과 인우린 등은

강장·건위·해열·해독 작용이 뛰어나며 혈액에 포함된 불필요한 콜레스테롤을 뭉뚱으로 배출하는 작용을 한다. 사포닌은 인삼, 홍삼, 칩 등에 함유되어 있는 성분으로 진정 해열작용 뿐만 아니라 진통, 혈당 강하, 콜레스테롤 대사 개선, 항암작용, 위산 분비 억제효과 등을 가지고 있다. 또 신체 기능을 유지하는 필수지방산인 '리놀산', 칼슘, 인, 철분 등을 많이 함유하고 있어 뼈와 혈액을 튼튼하게 유지하는 데 효능을 발휘한다.

또 '리놀산' 성분은 콜레스테롤을 제거해주는 작용을 하기 때문에 중풍, 동맥경화, 고혈압까지도 예방·치료한다고 전해진다. 더덕은 또 환절기의 불청객인 감기를 예방하는데 도움을 주는 한편 최근 각광받는 디톡스(해독) 음식으로도 꼽힌다.

최근에는 더덕에 항암효과와 변비 예방 및 치료에 효능이 있는 식이섬유가 다량 함유되어 있는 것이 밝혀져 약용을 겸한 건강식품으로 매우 인기가 높다.

더덕은 맛과 향기가 일품이지만 끈끈한 진액이 손에 묻어 끈질기를 벗기는 일이 만만치 않다. 이럴 때는 더덕을 물에 담가 수세미로 깨끗하게 닦은 뒤 끓는 물에 4~5초 동안 담갔다 찬물에 헹구어서 씻기면 손에 진액이 묻지 않는다. 끈적끈적한 사포닌 성분이 열 때문에 더덕 내부로 스며들기 때문이다.

겉질을 벗긴 뒤에는 물로 씻지 않고 칼집이나 흉터 등의 도구로 연하게 두드린 뒤 조리해 먹는 게 영양분을 고스란히 섭취할 수 있는 방법이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=고경석기자 ksgo@kwangju.co.kr



▲더덕 고추장무침=①더덕 겉질을 벗기고 소금물에 담갔다 반으로 갈라 밑대로 밀어 퍼준 다음 간장과 참기름을 섞어 발라준 후 예벌구이한다 ②고추장에 설탕, 간장, 다진파, 마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만들어 더덕에 발라 다시 한번 석쇠에 구워낸다.



▲더덕조밥=밥을 고슬고슬하게 지은 뒤 식초, 소금, 설탕을 넣어 간한 다음 참기름과 간장을 바른 뒤 더덕으로 감싼 다음 김으로 띠를 둘러 고정한다.



▲더덕 밀쌈=①밀가루에 소금과 물을 섞어 밀가루 반죽이 흘러내릴 정도로 반죽하여 밀짚을 부친다 ②더덕, 환·백지단, 대진 문어살을 넣고 양념해서 볶은 쇠고기와 함께 담아내고 겨자장을 곁들인다.



▲더덕 열무김치=소금물에 담갔던 더덕을 찢어 절인 열무와 함께 김치양념에 버무린다. (도움 주신분=김치학원 김민경 연구원·푸드스타일리스트 정강엽)



더덕은 신체에 활력을 주는 영양분인 리놀레인산, 칼슘, 인, 철분 등을 다량 함유하고 있는 자양분의 보고다.

Advertisement for '폐·비장·신장 보호 자양 강장식품' (Lung, Spleen, Kidney Protection Nutritional Supplement). Includes text about its benefits for lung health and overall vitality.

Real estate advertisement for Hanil Land Development (한일지도판매(주)). Features various property listings, including land parcels, commercial buildings, and residential developments, with contact information and agent details.